



2018年12月 東武スポーツクラブ プレオン船橋

レッスンスケジュール



	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール		
10:00			ジムエリア	中・上級の方向け															
10:30	ステップ中級45 10:30~11:15 野口 朋恵	からだ調整ストレッチ30 (コンプレッション) 10:30~11:00 大塚 陽子	太極拳60 10:20~11:20 堀米 佳津子	はじめて平泳ぎ 10:30~11:00 小部 紀子		エアロ& コンディショニング 60 10:30~11:30 木村 文子	リラクゼーション ヨガ60 10:30~11:30 青柳 美枝子	保育園プール指導 10:00~10:40 3コース 使用させていただきます	ベビースイミング 11:00~11:45 3コース 使用させていただきます	ステップ初級45 10:30~11:15 古村 昌子	ボディバランス45 (ST) 10:30~11:15 大塚 陽子	太極剣教室 【成人スクール】 10:45~12:15 ※別途お申込みが 必要です	保育園プール指導 10:00~10:40 3コース 使用させていただきます	ベビースイミング 11:00~11:45 3コース 使用させていただきます	エアロ& コンディショニング 60 10:30~11:30 友村 純子	フラダンス60 10:30~11:30 chigusa	太極拳60 10:30~11:30 山口 多賀子	保育園プール指導 10:00~11:00 2コース 使用させていただきます	
11:00		LES MILLS	初級の方向け	背泳ぎ 11:15~11:45 岩崎 真由美															はじめてバタフライ 11:15~11:45 小部 紀子
11:30	ラテンエアロ60 11:35~12:35 野口 朋恵	ボディバランス60 11:25~12:25 大塚 陽子	太極拳45 11:30~12:15 堀米 佳津子	オリジナルアクア45 12:00~12:45 稲葉 みちる		エアロ中級60 11:45~12:45 土屋 かおり	フラダンス60 11:45~12:45 荻島 景子	せなかすつきり 11:10~11:30 徳野 慈	クロール 11:15~11:45 蝦名 美紀	エアロ中級45 11:30~12:15 古村 昌子	リラクゼーション ヨガ60 11:30~12:30 佐藤 都市江	イージーシェイプ 11:40~12:10 大塚 陽子	はじめてクロール 11:15~11:45 岩崎 真由美	アクアフレッシュ30 12:00~12:30 船橋 紀子	フラダンス60 11:45~12:45 chigusa	パワーヨガ60 11:50~12:50 友村 純子	イージーシェイプ 12:00~12:30 脇岡 知早子	アクアフレッシュ30 12:00~12:30 竹村 明子	
12:00		整理券35名	イージーシェイプ (ステップのみ) 11:40~12:10 徳野 慈																
12:30	LES MILLS ボディパンブティック15 12:50~13:05	ストリートダンス 中級60 12:50~13:50 KIKKO!	ストリートダンス 初級30 12:50~13:05 大塚 陽子	スイミング教室 【成人スクール】 13:00~14:00 4コース 使用させていただきます		エアロ& コンディショニング 45 13:00~13:45 土屋 かおり	バレエ60 13:00~14:00 野口 朋恵	らくらくウォーキング30 12:00~12:30 小部 紀子	スイトレーニング 45 12:45~13:30 竹村 明子	ボディコンバット45 12:30~13:15 石田 和巳	ストリートダンス 初級30 12:45~13:15 AYUMI	せなかすつきり 12:55~13:15 脇岡 知早子	スイミング教室 【成人スクール】 13:00~14:00 4コース 使用させていただきます	ZUMBA GOLD 45 13:00~13:45 水本 亜佐子	ボクシングヒート30 13:05~13:35 石田 和巳	イージーシェイプ 13:00~13:30 脇岡 知早子 ※下記参照	スイミング教室 【成人スクール】 13:00~14:00 4コース 使用させていただきます		
13:00	ボディパンブ45 13:10~13:55 鈴木 直美		らくらくクッション ストレッチ45 14:10~14:55 鈴木 直美																
13:30																			
14:00	エアロ初級30 14:15~14:45 十川 良子	ZUMBA 60 14:10~15:10 hide																	
14:30																			
15:00	エアロ& コンディショニング 60 15:00~16:00 十川 良子		イージーシェイプ 15:05~15:35 丸山 祐未	スイミング 15:00~16:00 3コース 使用させていただきます															
15:30																			
16:00																			
16:30		体操 16:00~16:55																	
17:00	avexダンス 17:00~18:00	体操 17:00~18:00	バスケット 17:00~18:00	スイミング 17:00~18:00 6コース 使用させていただきます															
17:30																			
18:00	avexダンス 18:00~19:00	体操 18:00~19:00	バスケット 18:00~19:00	スイミング 18:00~19:00 8コース 使用させていただきます															
18:30																			
19:00	LES MILLS																		
19:30	テック+ ボディジャム30 19:30~20:15 鈴木 直美		バスケット 19:10~20:10	選手スイミング 19:00~19:30 5コース 使用させていただきます		エアロ& コンディショニング 45 19:30~20:15 林 靖子	リラクゼーション ヨガ60 19:20~20:20 MADOKA		選手スイミング 19:00~20:30 6コース 使用させていただきます	LES MILLS ボディアタック45 19:30~20:15 安積 舞	avexダンス 19:10~20:10	トランポリン 19:00~20:00	選手スイミング 19:00~20:30 5コース 使用させていただきます	リラクゼーション ヨガ60 19:30~20:30 尾関 典子	川波バレエ教室 【成人スクール】 19:30~21:00 ※別途お申込みが 必要です		空手 19:10~20:10	選手スイミング 19:00~20:30 6コース 使用させていただきます	
20:00	LES MILLS																		
20:30	ボディコンバット60 20:30~21:30 平山 達也	リラクゼーション ヨガ60 20:30~21:30 鈴木 亜理		アクアフレッシュ30 20:45~21:15 船橋 紀子		ステップ中級60 20:30~21:30 古村 昌子	ルーシーダットン 60 20:30~21:30 林 靖子		背泳ぎ 20:45~21:15 中嶋 杏莉	LES MILLS ボディパンブ45 20:35~21:20 高橋 健太	ボディバランス45 (ST) 20:35~21:20 蝦名 美紀		はじめてクロール 20:45~21:15 今泉 雅也	ZUMBA45 20:45~21:30 鈴木 直美			はじめてバタフライ 20:45~21:15 中村 馨		
21:00																			
21:30	LES MILLS																		
22:00	ボディアタック45 21:50~22:35 平山 達也			マスターズ30 21:30~22:00 中村 馨															
22:30																			
23:00	施設利用終了 23:00(チェックアウトは23:30)					施設利用終了 23:00(チェックアウトは23:30)				施設利用終了 23:00(チェックアウトは23:30)				施設利用終了 23:00(チェックアウトは23:30)					

毎週火曜日は休館日となります

初めての方、特に基本を練習したい方にお勧めです。

楽トレ30
12:20~12:50
1週目・膝らく体操
2週目・腰らく体操
3週目・肩らく体操
4週目・膝らく体操

東武マスターズ練習会
13:45~14:30
※マスターズに申し込んでの方のみ対象となります

楽トレ30
13:00~13:30
1週目・肩らく体操
2週目・腰らく体操
3週目・膝らく体操
4週目・肩らく体操

3週目以降
テック+30分
クラスとなります。

3週目以降60分
クラスとなります。

土曜日				日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール
		体操 10:00~10:55		LES MILLS			
エアロ&コンディショニング60 10:30~11:30 増野 宏子	パワーヨガ60 10:30~11:30 青柳 美枝子		ベビースイミング 11:00~11:45 3コース 使用させていただきます	ボディバランス60 10:30~11:30 大塚 陽子	エアロ中級60 10:30~11:30 篠田 恵美		
		体操 11:00~12:00		整理券45名			らくらくウォーキング 11:30~12:00 竹村 明子
エアロ初級30 11:45~12:15 増野 宏子	ジャズダンス60 11:45~12:45 KIKKO!		クロール 11:30~12:00 今泉 雅也	リフレッシュストレッチ 11:45~12:15 丸山 祐未	エアロ初級45 11:45~12:30 北原 菜保子		アクアフレッシュ30 12:15~12:45 安積 舞
LES MILLS		体操 12:30~13:25	らくらくウォーク15&アクアフレッシュ30 12:15~13:00 船橋 紀子	LES MILLS			はじめて背泳ぎ 13:00~13:30 安積 舞
ボディバランス45(ST) 12:50~13:35 蝦名 美紀	ストリートダンス初級45 12:55~13:40 KIKKO!		マスターズ45 13:15~14:00 新宅 風人	ボディパンプ60 12:45~13:45 高橋 健太	エアロ中級60 12:45~13:45 北原 菜保子		
LES MILLS		体操 13:30~14:25		整理券35名			バタフライ 13:45~14:15 新宅 風人
ボディパンプ60 13:50~14:50 中嶋 杏莉	チアダンス 14:00~15:30		スイミング 14:30~15:30 3コース 使用させていただきます	ボディジャム60 14:00~15:00 石田 和巳			
整理券35名		体操 14:30~15:30		LES MILLS			
ボディアタック30 15:05~15:35 平山 達也			スイミング 15:30~16:30 4コース 使用させていただきます	ボディコンバット60 15:15~16:15 高橋 健太	バレエ60 14:30~15:30 川波 成道		
リフレッシュストレッチ 15:55~16:25 石田 和巳		体操 15:30~16:30		LES MILLS			マスターズ60 15:45~16:45 新宅 風人
			スイミング 16:30~17:30 7コース 使用させていただきます	ボディアタック30 16:30~17:00 安積 舞			
ZUMBA 60 16:40~17:40 鈴木 直美	avexダンス 16:30~18:00	トランポリン 16:30~17:30					
LES MILLS			スイミング【成人スクール】 17:30~18:30 7コース 使用させていただきます				
ボディコンバット60 17:55~18:55 石田 和巳			会員募集中				
			東武マスターズ練習会 18:45~19:30 ※マスターズに申し込んでの方のみ対象となります				
リラクゼーション ヨガ60 19:15~20:15 鈴木 亜理							
施設利用終了 21:00(チェックアウトは21:30)				施設利用終了 19:00(チェックアウトは19:30)			

【イージーシェイプ】
週替わりで
変更となります。

1・3・5週目
「ステップ台」

2・4週目
「バランスボール」

【ジム・スタジオエリアご利用の皆様へ】
各エリアでのガム、飴玉を口内に含みながらの利用、
飲酒後の利用は厳禁としています。
また、香りの強い物（香水など）はご遠慮下さい。
安全、及びマナーアップにご協力をお願い致します。

クラブからのご案内

12月

スタジオマナーにご協力ください

- スタジオ待機の整列は、入口の右側にお並びください。
※ヨガレッスンは私物のヨガマット有無に関係なく先着順にお並びください。
- 整列後は、荷物を置いたまま長時間の離席はご遠慮ください。
- スタジオ内、個人以外の方の場所取りはご遠慮ください。
- スタジオ内で準備されてるお客様の荷物を移動する行為はトラブルの原因となりますのでご遠慮ください。

会員様同士、モラルを持ち
スポーツクラブライフを楽しみましょう。

Xmas
SALE!!!

★ゴールドチケット販売開始★

[販売期間]2018年12月1日(土)~12月24日(月・祝)

- ①今回よりネオス全店
ご利用可能になりました♪
- ②有効期限は最大6ヶ月間!

1枚 2,000円(税抜)
5枚 8,000円(税抜) 20%OFF
10枚 14,000円(税抜) 30%OFF

ぜひこの機会にお買い求めください♪

祝日特別営業

12/24(月・祝)

10:00~19:30
(マシン・プールエリア19:00まで)

お間違いのないようご確認ください。

年末年始特別営業

12/29(土)
1月3日(木)

年末年始特別営業 10:00~18:00
(マシン・プールエリア17:30まで)

12/30(日)~1/2(水) 休館日

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00
22:30
23:00